

TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET EKSTRAKURIKULER SISWA SMP NEGERI 2 GUNUNG TALANG

Iqlil Suci Ramadhani¹, Indri Wulandari², Aldo Naza Putra³, Frizki Amra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Iqlilsucir@gmail.com, indriwulandari@fik.unp.ac.id, aldoaquino87@fik.unp.ac.id,

frizkiamra@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.20>

Kata Kunci : Tinjauan, Teknik Dasar, Bola Basket
Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya penguasaan teknik dasar bola basket pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Gunung Talang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan teknik dasar bola basket siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler tersebut. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Jenis penelitian ini adalah deskriptif Kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari 35 siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Gunung Talang. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa putra. Instrumen penelitian berupa serangkaian tes keterampilan teknik dasar bola basket, yang mencakup kemampuan passing, dribbling, dan shooting. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian terhadap 20 siswa menunjukkan bahwa: (1) Kemampuan *Passing*, 10% kategori baik sekali, 10% baik, 20% sedang, 35% kurang, 25%, dan kurang sekali. (2) Kemampuan *Dribbling*, 10% kategori baik sekali, 35% baik, 20% sedang, 15% kurang, dan 20% kurang sekali. (3) Kemampuan *Shooting*, 0% kategori baik sekali, 10% baik, 20% sedang, 55% kurang, dan 15% kurang sekali. Disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Gunung Talang dikategorikan Sedang.

Keywords : *Survey, Basic Techniques, Basketball*

Abstract : *The problem in this study is the low mastery of basic basketball techniques in students who participate in extracurricular activities at SMP Negeri 2 Gunung Talang. The purpose of this study was to determine the extent of the basic basketball technique abilities of students who are members of the extracurricular. The approach used in this study is a descriptive method. This type of research is descriptive quantitative. The study population consisted of 35 students who actively participated in basketball extracurricular activities at SMP Negeri 2 Gunung Talang. The sample was selected using a purposive sampling technique, with a sample size of 20 male students. The research instrument was a series of basic basketball technique skills tests, which included passing, dribbling, and shooting abilities. Data analysis was conducted using descriptive statistical analysis techniques. The results of the study on 20 students showed that: (1) Passing ability, 10% were in the very good category, 10% were good, 20% were moderate, 35% were lacking, 25%, and very lacking. (2) Dribbling ability, 10% were in the very good category, 35% were good, 20% were moderate, 15% were lacking, and 20% were very lacking. (3) Shooting ability, 0% were in the very good category, 10% were good, 20% were moderate, 55% were lacking, and 15% were very lacking. It was concluded that the basic technical abilities of extracurricular basketball students at SMP Negeri 2 Gunung Talang were categorized as moderate.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu cara untuk sukses dan membuat orang bangga dengan bangsanya. Dunia dapat mengenali dan mengagumi sebuah bangsa berdasarkan prestasi atletiknya. Olahraga bola basket merupakan olahraga yang sangat terpopuler di dunia, Amerika Serikat adalah salah satu contoh negara tersebut. Namun, hampir setiap negara di dunia menyadari bahwa Amerika adalah negara yang paling kuat dalam permainan bola basket. Sudah banyak liga profesional yang di bentuk di berbagai negara seluruh dunia, salah satunya *National Basketball Association* (NBA) di Amerika. NBA telah banyak melahirkan pemain legendanya seperti Michael Jordan, Kobe Bryant, dan LeBron James.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, prestasi (Atradinal, 2018).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar. hal ini mengisaratkan bahwa dalam proses belajar mengajar siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan (Asnaldi, Zulman, & M, 2018)

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. "Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai

hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (A.N.Putra & Vivali, 2017).

Seiring dengan perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga mereka tetap betenaga dalam menjalani kemampuan untuk meraih prestasi (Amra, F. (2017).

Motivasi merupakan faktor psikis yang bersifat nonintelektual, peranannya yang khas yaitu dalam penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk berolahraga (Asnaldi et al., 2018)

Bola basket adalah salah satu olahraga yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari dua tim yang masing-masing anggotanya terdiri dari lima pemain, dan masing-masing pemain akan bermain dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang. Oleh karena itu, tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang untuk mendapatkan poin dan menjaga area pertahanan agar lawan tidak bisa mendapatkan poin. Ada juga pengertian bolabasket berdasarkan Lina (2021:1)

Menurut Yaslindo (2018) permainan bolabasket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang pemain bolabasket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan (continue) agar memperoleh teknik, taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus).

Permainan bola basket dimainkan pada Olimpiade 1924 di Paris, Prancis. Pada tahun 1992, Federasi Bola Basket Amatir Internasional (FIBA) didirikan sebagai badan yang bertanggung jawab atas olahraga bola

basket. (Sport et al., 2021)

Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain meliputi *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (mengoper), menangkap bola, *Dribbling*, gerakan dengan bola, gerakan tanpa bola, dan gerakan bertahan. Semua teknik ini dapat dirangkai menjadi satu kesatuan gerakan yang harmonis dalam permainan bola basket. (Nirwandi, 2016).

Dalam permainan bola basket, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan teknik dasar siswa untuk mencapai tujuan permainan. Salah satunya adalah kelincahan saat melakukan *Dribbling* (menggiring bola). Kelincahan ini sangat penting, karena dengan kelincahan yang baik, seorang pemain dapat dengan cepat dan tepat mengubah arah *Dribbling* sesuai dengan posisi yang diinginkan, menyesuaikan dengan situasi yang dihadapinya selama permainan.

Selanjutnya, kecepatan dan kekuatan saat melakukan *passing* (mengoper bola) sangat memengaruhi penguasaan teknik dasar. Ketika mengoper bola kepada rekan satu tim, diperlukan kecepatan dan kekuatan yang optimal agar bola yang dikirimkan sulit direbut atau dipotong oleh lawan. (Noval et al., 2023).

Permainan bola basket tidak terlepas dari penguasaan teknik *Shooting*. Dalam bola basket, *shooting* merupakan jenis lemparan yang memiliki peran sangat penting. Pemain yang mampu melakukan *shooting* dengan baik menjadi ancaman serius bagi lawan, karena mereka dapat dengan mudah memasukkan bola ke ring dan mencetak poin untuk tim. Penguasaan teknik *shooting* memungkinkan pemain mengendalikan irama permainan dan mencetak banyak poin. Selain itu, pemain juga dapat mengecoh lawan atau membuat mereka salah

mengantisipasi situasi, seperti saat melakukan *dribble* atau menghadapi tekanan lawan. Ketika tidak bisa melewati lawan, teknik *shooting* dapat dimanfaatkan untuk mencetak poin dan memenangkan pertandingan dengan lebih efektif (Rustanto, 2017).

SMP N 2 Gunung Talang menyelenggarakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah ekstrakurikuler bola basket. Permainan bola basket menjadi salah satu kegiatan yang ada diluar jam sekolah SMP N 2 Gunung Talang. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP N 2 Gunung Talang ini kurang kondusif karena efektifnya kegiatan ekstrakurikuler ketika ada event basket saja.

Pertumbuhan olahraga bolabasket telah memperoleh reaksi positif dari warga di lingkungan sekolah, perihal ini bisa dilihat dari antusias siswa untuk masuk menjadi peserta ekstrakurikuler itu sendiri. Latihan ini kurang didukung dengan penyediaan sarana prasarana di lapangan, seperti bola yang sangat minim melihat jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler banyak dengan perbandingan bola satu digunakan oleh siswa enam orang padahal latihan yang dilakukan di SMP N 2 Gunung Talang lebih mengedepankan latihan *passing*, *shooting*, dan *Dribbling*.

Menurut (Damanik, 2014) kegiatan ekstrakurikuler adalah program pendidikan yang alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum. Untuk mengukur kemampuan teknik dasar bola basket, data dikumpulkan menggunakan instrumen yang mencakup teknik *passing*, *shooting*, dan *dribble* (Sepdanius, dkk. 2019: 143). Kemampuan mengendalikan bola akan mempengaruhi kesuksesan pemain dalam ikut serta di kejuaraan (Arifianto & Fardi, 2021).

Setelah penulis meninjau kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 2 Gunung Talang terdapat seorang pelatih yaitu guru PJOK di sekolah tersebut. Hasil dari percakapan penulis dengan siswa/i peserta ekstrakurikuler bolabasket, siswa lebih tertarik dan sangat antusias mengikuti latihan dengan pelatih yang memberikan contoh dan banyak variasi latihan walaupun pelatih belum memiliki lisensi melatih, dengan begitu siswa lebih cepat mengerti dan tidak bosan mengikuti latihan. Keterampilan bermain bolabasket perlu didukung oleh fisik yang baik, mental yang bagus, dan teknik yang baik. Bukan hanya itu saja pihak sekolah juga harus mementingkan kegiatan non akademik dan tidak hanya mementingkan kegiatan akademik saja, seperti lapangan yang berlobang harus diperbaiki, bola yang kurang perlu ditambah atau jadwal pelajaran tambahan yang diadakan sekolah berubah-ubah sehingga mengganggu berlangsungnya jadwal ekstrakurikuler.

METODE

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diperoleh dari populasi tertentu.

Dalam pendekatan ini, data kuantitatif digunakan untuk menjelaskan informasi, pola, atau hubungan yang terjadi, sehingga menghasilkan gambaran yang jelas dan terukur mengenai fakta-fakta yang menjadi fokus penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei tahun 2025 yang dilakukan di lapangan Bola Basket SMP Negeri 2 Gunung Talang.

Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Gunung Talang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas vii dan viii yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Gunung Talang.

Intrument merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Untuk mengukur kemampuan teknik dasar bola basket, data dikumpulkan menggunakan instrumen yang mencakup teknik *passing*, *dribbling*, *shooting*.

Tes dilaksanakan melalui tahapan tahapan berikut

1. Tes kemampuan *Passing*

Tes *passing* dilakukan dengan cara memantulkan bola ke tembok.



Gambar 1. Tes *Passing*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Passing adalah lemparan yang dilakukan dari depan dada dan efektif untuk jarak dekat

2. Tes Kemampuan *Dribbling*

Tes *Dribbling* dilakukan menggunakan tes ketepatan menggiring bola. Menurut Ali (2018: 536) menyatakan bahwa "gerakan *passing* dalam bola basket dilakukan dengan tangan yang rileks, sehingga dapat meningkatkan ketepatan lemparan bola". Kegunaan menggiring (*dribbling*) adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril

Ahmadi, 2007).



Gambar 2. Tes *Dribbling*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Tes Kemampuan Shooting

Tes *Shooting* yang dilakukan adalah *medium shoot* yang dilakukan dari sekitar *high post (area two point)*.



Gambar 3. Tes *Shooting*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Shooting adalah salah satu teknik menembak dalam bola basket yang bertujuan untuk mencetak point dalam permainan bola basket.

Penguasaan teknik shooting memungkinkan pemain mengendalikan irama permainan dan mencetak banyak poin. Selain itu, pemain juga dapat mengecoh lawan atau membuat mereka salah mengantisipasi situasi, seperti saat melakukan dribble atau menghadapi tekanan lawan. Ketika tidak bisa melewati lawan, teknik shooting dapat dimanfaatkan untuk mencetak poin dan memenangkan pertandingan dengan lebih efektif (Rustanto, 2017).

Menurut Darni (2016) Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah

shooting (menembak), maksudnya menembak disini yaitu memasukan bola ke ring atau kekeranjang.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penilaian dari ketiga item tes tersebut kemudian dijumlahkan.

HASIL

1. Hasil Tes *Passing*

Untuk menjawab pertanyaan tujuan penelitian, yaitu mengetahui kemampuan teknik dasar passing, peneliti melakukan analisis data setelah pelaksanaan penelitian. Adapun hasil analisis data kemampuan teknik dasar passing adalah sebagai berikut:

Menurut Ali (2018: 536) menyatakan bahwa "gerakan passing dalam bola basket dilakukan dengan tangan yang rileks, sehingga dapat meningkatkan ketepatan lemparan bola."

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Passing

Interval	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute	Relatif (%)	
>18	2	10%	Baik Sekali
16-17	2	10%	Baik
14-15	4	20%	Sedang
12-13	7	35%	Kurang
<11	5	25%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber: Noval, A, dkk (2023)

Dari data tersebut, terlihat bahwa: ada 5 siswa (25%) berhasil melakukan passing dengan perolehan <11 dengan klasifikasi kurang sekali, ada 7 siswa (35%) berhasil melakukan passing dengan perolehan skor 12-13 kali dengan klasifikasi kurang, ada 4

siswa (20%) berhasil melakukan passing dengan perolehan skor 14-15 kali dengan klasifikasi sedang, ada 2 siswa (20%) berhasil melakukan passing dengan perolehan skor 16-17 kali dengan klasifikasi baik dan ada 2 siswa (20%) berhasil melakukan passing dengan perolehan skor >18 dengan klasifikasi baik sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar passing siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Gunung Talang berada dalam kategori "sedang".

2. Hasil Tes Dribbling

Untuk menjawab pertanyaan tujuan penelitian, yaitu mengetahui kemampuan teknik dasar Dribbling, peneliti melakukan analisis data setelah pelaksanaan penelitian. Adapun hasil analisis data kemampuan teknik dasar Dribbling adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Dribbling

Interval	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute	Relatif (%)	
<11.54	2	10%	Baik Sekali
11.54 - 13.64	7	35%	Baik
13.65 - 15.74	4	20%	Sedang
15.75 - 17.84	3	15%	Kurang
>17.85	4	20%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Noval,A,dkk (2023)

Dari data tersebut, terlihat bahwa: ada 4 siswa (20%) berhasil melakukan dribbling dengan perolehan >17.85 dengan klasifikasi kurang sekali, ada 3 siswa (15%) berhasil melakukan Dribbling dengan perolehan skor 15.75-17.84 dengan klasifikasi kurang, ada 4

siswa (20%) berhasil melakukan dribbling dengan perolehan skor 13.65-15.74 dengan klasifikasi sedang, ada 7 siswa (35%) berhasil melakukan dribbling dengan perolehan skor 11.55-13.64 dengan klasifikasi baik dan ada 2 siswa (10%) berhasil melakukan dribbling dengan perolehan skor <11.54 dengan klasifikasi baik sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar dribbling siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Gunung Talang berada dalam kategori "sedang".

3. Hasil Tes Shooting

Untuk menjawab pertanyaan tujuan penelitian, yaitu mengetahui kemampuan teknik dasar Shooting, peneliti melakukan analisis data setelah pelaksanaan penelitian. Adapun hasil analisis data kemampuan teknik dasar Shooting adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Shooting

Interval	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute	Relatif (%)	
>10	0	0%	Baik Sekali
8-10	2	10%	Baik
5-7	4	20%	Sedang
2-4	11	55%	Kurang
<1	3	15%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Noval,A,dkk (2023)

Dari data tersebut, terlihat bahwa: ada 3 siswa (15%) berhasil melakukan Shooting dengan perolehan <1 dengan klasifikasi kurang sekali, ada 11 siswa (55%) berhasil melakukan Shooting dengan perolehan skor 2-4 dengan klasifikasi kurang,

ada 4 siswa (20%) berhasil melakukan Shooting dengan perolehan skor 5-7 dengan klasifikasi sedang, ada 2 siswa (10%) berhasil melakukan Shooting dengan perolehan skor 8-9 dengan klasifikasi baik dan ada 0 siswa (0%) berhasil melakukan Shooting dengan perolehan skor >10 dengan klasifikasi baik sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik dasar Shooting siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Gunung Talang berada dalam kategori “Kurang”.

4. Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diolah menggunakan rumus yang sesuai, diperoleh bahwa dari tiga item tes kemampuan teknik dasar bola basket Ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang, rata-rata nilai yang dicapai adalah 150. Nilai tersebut termasuk dalam kategori “Sedang”.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Dasar

Interval	Frekuensi Absolut		Kategori
	Absolute	Relatif (%)	
>183	1	5%	Baik Sekali
161-182	1	5%	Baik
139-160	14	70%	Sedang
117-138	4	20%	Kurang
<116	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Noval,A,dkk (2023)

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, rata-rata nilai kemampuan teknik dasar bolabasket siswa Ekstrakurikuler SMP

Negeri 2 Gunung Talang adalah 150, yang termasuk dalam kategori “Sedang”.

Penilaian ini mencakup tiga item tes, yaitu *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, yang hasilnya telah diakumulasikan ke dalam tabel norma skala 5A. Distribusi kemampuan teknik dasar bolabasket siswa adalah sebagai berikut, siswa yang memiliki kemampuan teknik dasar kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan frekuensi relative (0%) dengan perolehan nilai <116, siswa yang memiliki kemampuan kurang sebanyak 4 orang siswa dengan frekuensi relative (20%) dengan perolehan nilai 117-138, siswa yang memiliki kemampuan sedang sebanyak 14 orang atlet dengan frekuensi relative (70%) dengan perolehan nilai 139-160, siswa yang memiliki kemampuan baik sebanyak 1 orang dengan frekuensi relative (5%) dengan perolehan nilai 161-182 orang siswa, dan siswa yang memiliki kemampuan baik sekali sebanyak 1 orang siswa dengan frekuensi relative (5%) dengan perolehan nilai >183.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dan perhitungan data penelitian, dapat diketahui bahwa rata-rata kemampuan teknik dasar bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Gunung Talang berada pada tingkat “Sedang”. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya perhatian dan upaya peningkatan kemampuan sejak awal keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler. Penguatan kemampuan teknik dasar sejak dini akan memberikan peluang lebih besar bagi siswa untuk meraih prestasi dalam permainan dan berkompetisi di berbagai ajang olahraga. Kemampuan

teknik dasar yang baik juga menjadi faktor kunci dalam meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Oleh karena itu, agar tujuan tersebut tercapai, kemampuan teknik dasar bolabasket siswa idealnya berada di atas kategori "Sedang".

Kemampuan *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Gunung Talang termasuk dalam kategori "sedang", dengan rata-rata nilai sebesar 14,1. Beberapa faktor yang memengaruhi keterampilan *passing* berada pada kategori ini dapat dijelaskan sebagai berikut: Mayoritas siswa belum melakukan posisi awal melempar bola dengan benar. Umumnya, bola tidak ditempatkan tepat di depan dada, posisi tangan belum lurus, dan kaki berada dalam posisi sejajar. Kondisi ini menyebabkan tenaga lemparan yang dihasilkan menjadi kurang optimal karena hanya mengandalkan kekuatan otot tangan.

Kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Gunung Talang termasuk dalam kategori "sedang" dengan rata-rata nilai 15,08. Beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* berada pada kategori ini adalah sebagai berikut, Banyak siswa yang masih menerapkan teknik *dribbling* yang tidak tepat.

Kemampuan *shooting* (medium shoot) siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Gunung Talang masuk dalam kategori "kurang" dengan nilai rata-rata 3,8. Beberapa faktor yang menyebabkan keterampilan *shooting* medium berada pada kategori ini antara lain: Beberapa siswa cenderung memberikan tenaga berlebih saat menembak, sehingga bola melaju terlalu cepat dan memantul dengan keras sehingga tidak masuk ke dalam ring.

Secara keseluruhan, hasil pengukuran teknik dasar menunjukkan bahwa keterampilan *passing* dan *dribbling* berada dalam kategori "sedang", sedangkan *shooting* masih tergolong "kurang". Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola basket siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Gunung Talang secara umum berada pada kategori "sedang". Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan dalam kualitas metode pengajaran dan latihan yang lebih terstruktur, terprogram, dan berjenjang, dengan penekanan pada penguasaan teknik dasar. Latihan yang dilakukan secara rutin di lingkungan sekolah juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik siswa. Masa remaja merupakan fase penting dalam menentukan arah perkembangan anak, baik secara fisik maupun psikologis.

Oleh karena itu, peran sekolah sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan keterampilan siswa, termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Gunung Talang. Upaya-upaya tersebut merupakan solusi yang tepat dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket siswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Kemampuan *Passing* Bolabasket Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang terbanyak berada pada kategori "SEDANG", dengan rata 14.1 dan Persentase 20%.

Kemampuan *Dribbling* Bolabasket Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang terbanyak berada pada kategori

“SEDANG”, dengan rata rata 15.8 dan Persentase 20%.

Kemampuan Shooting Bolabasket Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang terbanyak berada pada kategori “KURANG”, dengan rata rata 3.8 dan persentase 55%.

Kemampuan Teknik Dasar Bolabasket Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang terbanyak berada pada kategori “SEDANG” dengan rata rata 150 dan Persentase 70%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet BolaBasket Sma Laboratorium Menssana, 2(2), 36-48. Pembangunan Padang. Jurnal
- Aldo Naza P, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 16.2 (2017).
- Ali, M. (2018). Meningkatkan pembelajaran chest pass melalui media simpai dalam permainan bolabasket siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kuok tahun ajaran 2016/2017. Jurnal Pendidikan Tambusai, 2(4), 533-544.
- Arifianto, I., & Fardi, A. (2021). Meningkatkan kemampuan dribbling bolabasket melalui latihan ball handling. Jurnal Patriot, 3(1), 41-47.
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Menssana, III(2), 16-27.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yosdan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Menssana, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Menssana, III(2), 16-27.
- Candra, O. (2017). Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Pada Siswa Puteri Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Pekanbaru. Journal Sport Area, 2(1), 45. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.Vol2\(1\).452](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.Vol2(1).452).
- Damanik, S. A. (2014). Pramuka ekstrakurikuler wajib di sekolah. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 13(02), 16-21.
- Darni. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Matatangan Terhadap Hasil Shooting Bolabasket Siswa Smp Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Jurnal Menssana. Vol. 1, NO. 2.
- Lina, M. (2021). Mahir Bermain Basket. Jakarta Timur: Pt Perca.
- Madri. (2018). The Basic Learning Basketball Technique. Padang: Sukabina Press.
- Magdalena, M., Lina, R. K., & Trioclarise, R. (2023). Pengaruh Intervensi Core Stability Exercise Terhadap

- Keseimbangan Dinamis Pemain Basket Di SMP Negeri 152 Jakarta Tahun 2023. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 31-39.
- Noval, A., Rosmawati, Nirwandi, & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(3), 62-68.
- Nirwandi. (2016). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bola Basket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 1-40.
- Nuril Ahmadi. (2007). Permainan Bolabasket. Surakarta: Era Intermedia
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan sOlahraga*, 6(2), 75-86.
- Sepdanius, E., Ritki, M. S., & Komaini, A. (2019). "Tes dan pengukuran olahraga". Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sport, P., Model, E., Tanggung, T., Dalam, J., & Basket, B. (2021). Sisi Wulandari, 2021 Pengaruh *Sport Education Model Terhadap Tanggung Jawab Dalam Permainan Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia* Repository.Upi.EduPerpustakaan.Upi.Edu. 1-6
- Yaslindo. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp . *Jurnal Menssana*. Volume 3, Nomor 1.